

## ○犬山市の介護予防事業について

要介護	要支援	事業 対象者	元気 高齢者
一般介護予防事業			
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">           地域サロン 高齢者の集いの場         </div>			

### 【要介護】

介護給付サービスを利用

### 【要支援】

介護予防サービスを利用

### 【事業対象者】

介護予防・日常生活支援総合事業として訪問型・通所型サービスを利用

訪問型…介護予防訪問介護（ヘルパー）

通所型…介護予防通所介護（デイサービス）

基準緩和型通所介護（緩和デイサービス）

### 【一般介護予防事業】

基本的に全ての高齢者を対象としている（一部要介護認定者等を除いて実施）

#### ◆スポーツボイス教室【令和元年度新規事業】

音楽に合わせて声を出し、全身を動かしながら声帯ストレッチや腹式呼吸を行う講座。（株）東海第一興商に委託して実施。

回数：1コース10回×市内4会場（うち1会場は男性限定）

費用：1コース1,000円



【7月7日体験会の様子】



#### ◆初心者のための運動講座【令和元年度新規事業】

簡単エアロビクスやウォーキングなどスポーツメーカーミズノに委託して実施。

回数：1コース9回×2コース（男性限定・女性限定）

費用：1コース2,700円

会場：犬山市体育館「エネルギーサポートアリーナ」



【エアロビクスの様子】



【ポールウォーキング】



【個別データの計測】

#### ◆木曜サロン

老人クラブを対象に、市民健康館において健康体操、健康講話、栄養バランスのとれた食事の提供などを行う健康教室。

回数：毎週木曜日（年間25回程度）

費用：無料

#### ◆筋力トレーニングルーム

自宅でもできる筋力トレーニングを市民健康館において健康運動指導士が指導。

回数：1コース5回×2コース

費用：1コース1,500円

#### ◆ボランティアの養成

健康づくり・介護予防に関わるボランティアとして「食の改善推進員」や「健康づくり推進員」を養成。それらのボランティアが様々な介護予防事業を実施している。

内容：食の改善推進員…中高年男性の料理教室、食事バランスチェック  
健康づくり推進員…ちょこっと歩こう犬山、らくらく体操 等

#### ◆地域活動支援

運動機能や認知機能向上だけでなく閉じこもり予防、うつ予防としても効果のある地域サロンが、市内各地で開催されている。基本的に、地域住民の自主的な活動であるが、歩いて行ける距離に集いの場ができることを目標に、既存のサロンの運営支援や新規サロンの立ち上げ支援等を行っている。